



您可如何預防摔倒：

# 接受視力 檢查

CDC FOUNDATION  
**MetLife Foundation**

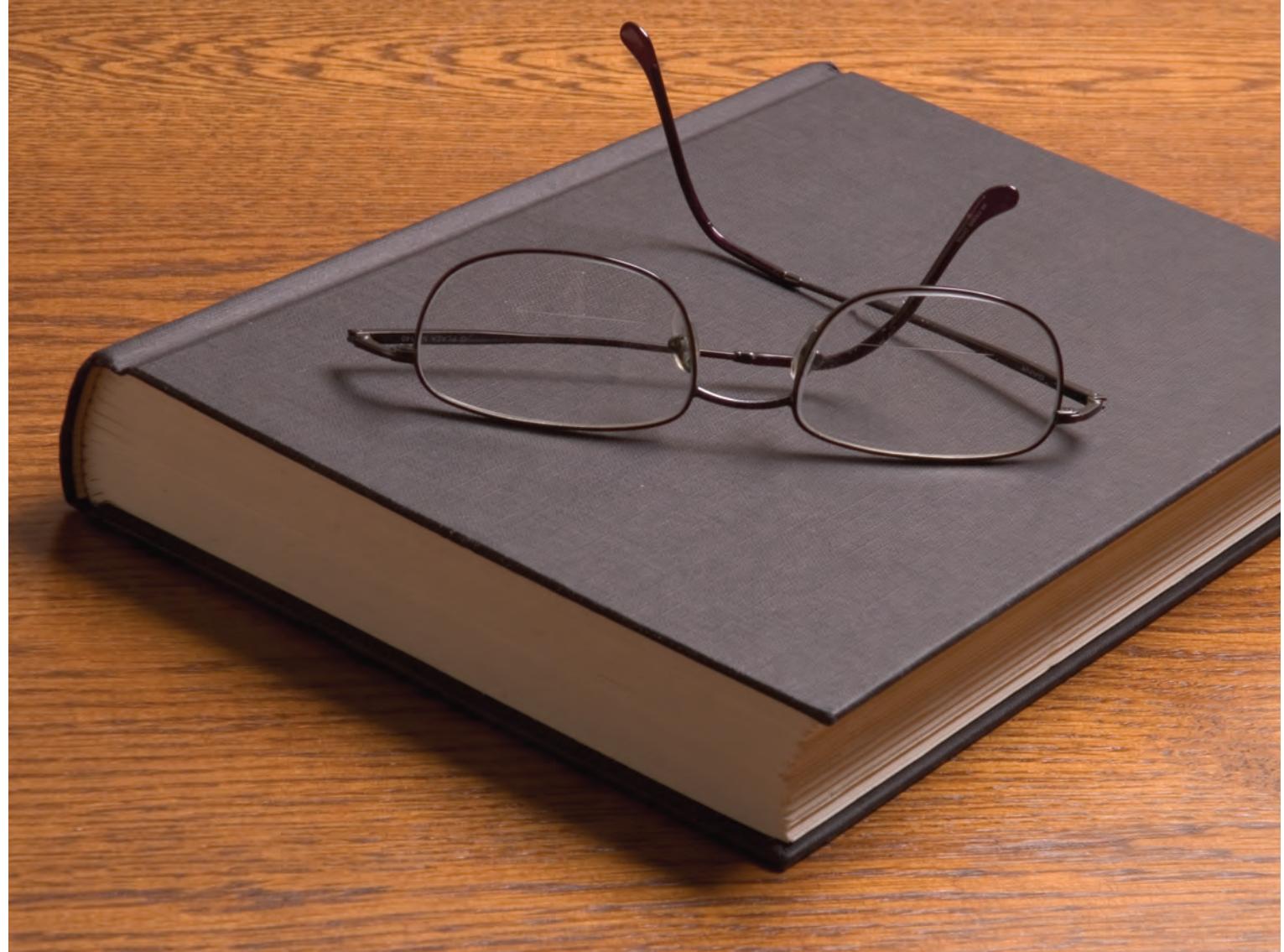


Department of Health and Human Services USA  
Centers for Disease Control and Prevention

您為了防止摔倒而能夠做的三件事情：

- ① 開始一項定期鍛煉計劃
- ② 請您的健康護理提供者檢查您的藥物
- ③ 提高住宅的安全

「我每年讓眼科  
醫生檢查一次視  
力。去年,我發  
現自己需要新  
眼鏡。」





您可如何預防摔倒：

# 開始一項定期鍛 煉計劃

您為了防止摔倒而能夠做的另外三件事情：

- ① 接受視力檢查
- ② 請您的健康護理提供者檢查您的藥物
- ③ 提高住宅的安全

CDC FOUNDATION  
**MetLife Foundation**



Department of Health and Human Services  
Centers for Disease Control and Prevention



「鍛煉使我更加  
強壯,也使我自我  
感覺更好。」



您可如何預防摔倒：

# 提高住宅 的安全

您為了防止摔倒而能夠做的另外三件事情：

- ① 開始一項定期鍛煉計劃
- ② 請您的健康護理提供者檢查您的藥物
- ③ 接受視力檢查

CDC FOUNDATION  
**MetLife Foundation**



Department of Health and Human Services  
Centers for Disease Control and Prevention



照片由 Jake Pauli 提供

「我高興的是在我  
家的樓梯兩側都安  
裝了欄桿。」



您可如何預防摔倒：

# 請您的健康護理提供者檢查您的藥物

您為了防止摔倒而能夠做的另外三件事情：

- ① 開始一項定期鍛煉計劃
- ② 接受視力檢查
- ③ 提高住宅的安全

「我和醫生討論我的藥物。有一種藥物使我頭暈，因此他給了另一藥物處方。」

